

桃園市東勢國小109學年度上學期 第5週 學生午餐食譜設計表

人數:396+13人

菜別	9月28日			9月29日			9月30日			10月1日			10月2日		
	名稱	食材名稱	數量	名稱	食材名稱	數量	名稱	食材名稱	數量	名稱	食材名稱	數量	名稱	食材名稱	數量
主食	麥片	麥片<福壽>*		糙米飯											
主菜	蘿蔔燒油豆腐	紅蘿蔔大丁		銀芽豆干	綠豆芽		什錦素炒飯		0.6KG	中秋節			彈性放假		
		白蘿蔔(去皮)+			紅蘿蔔小丁										
		油豆腐丁(非基改)<津悅>			豆干片	0.6KG									
					紅蘿蔔絲										
副菜	炒四寶	紅蘿蔔小丁		菜脯蛋			雙色花椰	洗選蛋<東杰>							
		馬鈴薯小丁+			碎脯<品碩豐>										
		絞赤肉<桃園>			洗選蛋<東杰>										
		玉米粒(CAS)<嘉鹿>													
青菜	(產地)	薑絲		荷葉	薑絲	0.1KG									
		空心菜(產銷履歷)			荷葉白菜(有機)										
湯品	紅豆桂圓湯	糖		玉米湯	紅蘿蔔大丁		酸辣湯	紅蘿蔔絲							
		紅豆			素羊肉	0.3KG		木耳絲							
		桂圓干(600g)			玉米條(切薄)										
								洗選蛋<東杰>							
								豆腐(非基改)(大板)<津悅>							
								烏酢<穀盛>(5L)							
水果	優酪乳	優酪乳<養樂多>(125ml)		鮮奶		396+6	水果								
		鮮奶													
菜單營養分析	類別	份量	類別	份量	類別	份量									
		五穀根莖類	5.8	五穀根莖類	4.5	五穀根莖類	4.4								
		肉魚豆蛋類	2.2	肉魚豆蛋類	2	肉魚豆蛋類	1.9								
		油脂類	2.5	油脂類	3.1	油脂類	3.3								
		蔬菜類	1.4	蔬菜類	2	蔬菜類	0.5								
		乳品類	1	水果類		水果類	1								
		熱量(大卡)	800	熱量(大卡)	655	熱量(大卡)	672								

設計:食譜審查委員

執行秘書:

校長: